

## Oslohjelpa Bydel Alna

Er du bekymret for barnet eller ungdommen din?  
Er du ung og trenger noen å snakke med?

Oslohjelpa tilbyr samtaler og støtte i foreldrerollen.

Ta kontakt så finner vi sammen ut hva som er riktig hjelp for deg og din familie.

### Oslohjelpa bydel Alna

Telefon: 94 01 52 58

Telefontid:  
Mellom klokke 11 og 15,  
mandag til fredag

E-post:  
bal-oslohjelpa@  
bal.oslo.kommune.no

Sted:  
Du finner oss i Bydelshuset på Furuset,  
rett ved Furuset T-bane og Furuset senter.



## Hva er Oslohjelpa?

Oslohjelpa er et gratis lavterskeltilbud til familier med barn fra 0-18 år.

Vi gir rask hjelp uten henvisning og skjemaer.

Vi har lang erfaring med å snakke med barn, ungdom, foreldre og familier.

Vi samarbeider med barnehage, skole og andre aktuelle tjenester.



Foto: Kristina Hegland

### Samtaletilbud:

Opplever du en stor eller liten utfordring i familien kan det være godt å snakke med noen.

Å hjelpe barn handler ofte om å hjelpe foreldre først. Derfor retter mye av tilbudet vårt seg mot foreldre.

Vi tilbyr samtaler med ungdom, barn, foreldre og familier.

### Kurs og grupper for foreldre:

#### ICDP:

Samtalegruppe med fokus på å finne sin egen måte å være en god forelder. Vi snakker om samspill og barnas behov, og deler erfaringer med hverandre. Vi har egne grupper for ungdomsforeldre. Gruppene foregår på norsk, urdu og andre språk.

Alder: 1-18 år

Varighet: 8-12 møter.

#### COS - Trygghetssirkelen:

Et kurs i Trygghetssirkelen kan hjelpe foreldre å forstå barns behov og styrke samspillet mellom foreldre og barn. Kurset har fokus på barns utvikling, tilknytning og hvordan håndtere følelser.

Alder: 1-6 år

Varighet: 8 ganger

#### PMTO:

Kurset fokuserer på gode beskjer, bruk av ros og oppmuntring, grensesetting, samarbeid med barnet og håndtering av egne følelser.

Alder: 4-12 år

Varighet: 12 ganger, hver høst

### Grupper for barn og unge:

#### Søskengruppe:

Et gruppetilbud for barn som har søsken med autisme. Vi jobber med temaer som berører det å være søsken til en som trenger noe ekstra.

Vi inviterer omsorgspersonene med på tre av treffene.

Alder: 9-12 år

Varighet: 7 ganger, oppstart jan.2024

#### Hundegruppe:

Tilbud til ungdom som ønsker å være mer sosiale eller aktive på fritiden. Vi går tur i skogen med hunder og snakker sammen om store og små ting. Vi tenner bål, spiser og leker med hverandre og hundene.

Alder: 11-18 år

Varighet: Onsdager vår og høst

Vil du vite mer om våre ulike tilbud, ta kontakt med Oslohjelpa.  
Ring eller send en sms.

Telefon 94 01 52 58

Mandag - fredag fra klokka 11-15